

U.O. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
MENU'

AA.SS. 2018/19 – 2019/20-2020/21

Prima settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta e lenticchie	Risotto con zucca	Pasta al pomodoro	Fusilli, piselli e prosciutto cotto	Pasta al gratin
Bocconcino	Scaloppina di vitello	Frittata al forno	Cotoletta di pollo	Merluzzo gratinato
Broccoli all'insalata	Carote all'insalata	Bieta all'insalata	Fagiolini all'insalata	Carote all'insalata

Seconda settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Passato di verdure con pasta	Gnocchetti sardi al pomodoro	Pasta e fagioli	Risotto alla milanese	Pastina all'uovo in brodo vegetale
Tacchino in umido	Grana/Caciotta/Provolone dolce	Platessa impanata	Arista di maiale	Prosciutto cotto
Mais	Fagiolini all'insalata	Carote all'insalata	Patate prezzemolate	Spinaci al burro

Terza settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Rigatoni al burro	Pasta e ceci	Pasta al pomodoro	Minestrone di riso	Pasta e patate
Filetto di vitello alla pizzaiola	Bastoncini di pesce al forno	Pollo al forno	Frittata al forno	mozzarella
Carote alla julienne	mais	Spinaci all'agro	Piselli con prosciutto	Fagiolini all'insalata

Quarta settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta al pomodoro	Pasta e zucchine	Risotto agli spinaci	Gnocchetti sardi al pomodoro	Pasta e piselli
Prosciutto cotto	Petto di pollo in cotoletta	Scaloppina di vitello	Bocconcino	Merluzzo gratinato
Spinaci al burro	Purè di patate	Mais	Fagiolini all'insalata	Carote all'insalata

Ogni giorno dovrà essere previsto inoltre un panino di circa 50 grammi e frutta fresca di stagione (200 gr circa) e acqua minerale naturale



ASL AVELLINO
Dirigente Medico Dott. P. SIAN
Dott. Francesco Pollicchio

TABELLA DIETETICA
MENU' SCOLASTICO - 1^ SETTIMANA

	LUNEDI' -1^ SETTIMANA			quantità pro-capite in grammi		
	Materna	Elementare	Media	Materna	Elementare	Media
Patà e lenticchie	50	60	70			
pasta				50	60	70
lenticchie	30	35	40			
cipolla / olio /sale	q.b.	q.b.	q.b.			
Bocconcino	50	70	100			
Broccoli all'insalata						
Broccoli	100	120	140			
Olio extra vergine di oliva	5	5	6			
Sale e limone	q.b.	q.b.	q.b.			

	MARTEDI'-1^ SETTIMANA			quantità pro-capite in grammi		
	Materna	Elementare	Media	Materna	Elementare	Media
Risotto con zucca						
Riso	60	70	80			
Brodo	q.b.	q.b.	q.b.			
Zucca	30	40	50			
Parmigiano o grana grattugiato	5	6	7			
Sale e cipolla	q.b.	q.b.	q.b.			
Olio extra vergine di oliva	5	5	6			
Scaloppine di vitello						
Fettine di vitello 1° taglio	70	80	100			
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6			
Farina/ sale	q.b.	q.b.	q.b.			
Carote all'insalata						
Carote fresche	100	100	120			
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5			
sale / limone / aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.			

	MERCOLEDI' - 1^ SETTIMANA			quantità pro-capite in grammi		
	Materna	Elementare	Media	Materna	Elementare	Media
Pasta al pomodoro						
Pasta	60	70	80			
Pomodori Pelati e passati	60	70	80			
Parmigiano o grana grattugiato	5	6	8			
Sale / cipolle	q.b.	q.b.	q.b.			
Olio extra vergine di oliva	4	4	5			
Frittata al forno						
uova	1	1	1			
Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.			
parmigiano / sale	q.b.	q.b.	q.b.			
Bieta all'insalata						
Bieta	130	150	150			
Olio extra vergine di oliva	5	5	6			
sale / limone / aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.			

	GIOVEDI' -1^ SETTIMANA			quantità pro-capite in grammi		
	Materna	Elementare	Media	Materna	Elementare	Media
Fusilli, piselli e prosciutto cotto						
fusilli	60	70	80			
Piselli	20	30	40			
Prosciutto cotto	20	20	20			
Olio extra vergine di oliva	5	5	6			
Sale /cipolle	q.b.	q.b.	q.b.			
Parmigiano o grana grattugiato	5	6	8			
Cotoletta di pollo al forno						
Petto di pollo	70	80	100			
uova	1 ogni 5 raz.	1 ogni 5 raz.	1 ogni 5 raz.			
Olio extra vergine d'oliva	3	3	5			
Pane grattugiato / sale	q.b.	q.b.	q.b.			
Fagiolini all'insalata						
Fagiolini	150	200	200			
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4			
sale / aglio	q.b.	q.b.	q.b.			

	VENERDI' - 1^ SETTIMANA			quantità pro-capite in grammi		
	Materna	Elementare	Media	Materna	Elementare	Media
Pasta al gratin						
Pasta	60	70	80			
Besciamella	30	30	30			
Fontina a tocchetti	10	10	15			
Parmigiano o grana grattugiato	5	6	8			
Sale	q.b.	q.b.	q.b.			
Olio extra vergine d'oliva	5	5	7			
Merluzzo gratinato						
Merluzzo	100	120	120			
Pane grattugiato	10	10	10			
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.			
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5			
Carote all'insalata						
Carote fresche	100	100	120			
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5			
sale / limone / aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.			

PAG. 1

Le grammature proposte si riferiscono agli alimenti a crudo ed al netto degli scarti (solo parte edibile)

TABELLA DIETETICA
MENU' SCOLASTICO - 2^A SETTIMANA

	LUNEDI' - 2^A SETTIMANA			quantità pro-capite in grammi			
	Passato di verdura con pasta	Materna	Elementare	Media	Materna	Elementare	Media
pasta		40	50	60			
Verdure miste		80	90	90			
Pomodori		20	30	30			
Olio extra vergine d'oliva		4	4	5			
Sale		q.b.	q.b.	q.b.			
Parmigiano o grana grattugiato		5	5	5			
tacchino in umido							
Coscia di tacchino a pezzi senza osso		70	90	100			
Pomodori pelati		10	15	20			
Olio extra vergine d'oliva		4	5	5			
Farina, sale e cipolla		q.b.	q.b.	q.b.			
mais		120	140	160			
Olio extra vergine d'oliva		4	4	4			
Sale		q.b.	q.b.	q.b.			

	GIOVEDI' 2^A SETTIMANA			quantità pro-capite in grammi			
	Risotto alla milanese	Materna	Elementare	Media	Materna	Elementare	Media
Riso		60	70	80			
Brodo		q.b.	q.b.	q.b.			
Zafferano		1 bustina/5	1 bustina/5	1 bustina/5			
Parmigiano o grana grattugiato		5	6	7			
Burro		4	5	6			
Sale e cipolla		q.b.	q.b.	q.b.			
Arista di maiale							
Maiale magro		60	80	100			
Olio extra vergine d'oliva		4	5	6			
Sale		q.b.	q.b.	q.b.			
Patate prezzemolate							
Patate		150	200	200			
Olio extra vergine d'oliva		4	4	4			
sale / aglio e prezzemolo		q.b.	q.b.	q.b.			

	MARTEDI' - 2^A SETTIMANA			quantità pro-capite in grammi			
	Gnocchetti sardi al pomodoro	Materna	Elementare	Media	Materna	Elementare	Media
Gnocchetti sardi		60	70	80			
Pomodori pelati e passati		50	50	70			
Parmigiano o grana grattugiato		5	6	8			
Sale		q.b.	q.b.	q.b.			
Olio extra vergine d'oliva		4	4	5			
Grana/caciotta/ provolone dolce		50	60	70			
Fagiolini all'insalata							
Fagiolini		150	200	200			
Olio extra vergine d'oliva		4	4	4			
Aglio / sale		q.b.	q.b.	q.b.			

	VENERDI' - 2^A SETTIMANA			quantità pro-capite in grammi			
	Pastina all'uovo in brodo vegetale	Materna	Elementare	Media	Materna	Elementare	Media
Pastina all'uovo		60	70	80			
Carote, sedano e cipolla		10	15	20			
Parmigiano o grana grattugiato		5	6	8			
Sale		q.b.	q.b.	q.b.			
Olio extra vergine d'oliva		4	4	5			
Prosciutto cotto		40	50	70			
Spinaci al burro							
Spinaci		120	150	180			
Burro		3	5	6			
Parmigiano o grana grattugiato		2	3	4			
Sale		q.b.	q.b.	q.b.			

	MERCOLEDI' 2^A SETTIMANA			quantità pro-capite in grammi			
	Pasta e fagioli	Materna	Elementare	Media	Materna	Elementare	Media
Pasta		50	60	70			
Fagioli		40	45	50			
cipolla /olio / sale		q.b.	q.b.	q.b.			
Plattessa impanata							
Plattessa		80	100	120			
Uova / pane grattugiato		q.b.	q.b.	q.b.			
Olio extra vergine d'oliva / sale		q.b.	q.b.	q.b.			
Carote all'insalata							
Carote fresche		100	100	120			
Olio extra vergine d'oliva		4	4	5			
sale / limone / aceto balsamico		q.b.	q.b.	q.b.			

PAG. 2

Le grammature proposte si riferiscono agli alimenti a crudo ed al netto degli scarti (solo parte edibile)

TABELLA DIETETICA
MENU' SCOLASTICO - 3^A SETTIMANA

	quantità pro-capite grammi	
	Materna	Elementare / Media
<u>Rigatoni al burro</u>	60	70
Rigatoni o altro formato	4	5
Burro	5	6
Parmigiano o grana grattugiato	q.b.	q.b.
Sale / latte		
<u>filetto di vitello alla pizzaiola</u>	70	80
Fettina di vitello 1° taglio	4	5
Olio extra vergine d'oliva	20	30
Pomodori pelati	q.b.	q.b.
Sale		
<u>Carote alla julienne</u>	100	100
Carote	4	4
Olio extra vergine d'oliva	q.b.	q.b.
Sale / limone / aceto balsamico		

	quantità pro-capite in grammi	
	Materna	Elementare / Media
<u>Pasta e ceci</u>	50	60
Pasta	30	35
ceci	q.b.	q.b.
Cipolla / olio / sale		
<u>Bastoncini di pesce al forno</u>	70	100
Bastoncini (merluzzo)	120	140
<u>Mais</u>	q.b.	q.b.
Olio e sale		

	quantità pro-capite in grammi	
	Materna	Elementare / Media
<u>Pasta al pomodoro</u>	60	70
Pasta	60	70
Pomodori pelati e passati	q.b.	q.b.
cipolle / sale	5	6
parmigiano o grana grattugiato	4	4
Olio extra vergine d'oliva		
<u>Pollo al forno</u>	120	120
Coscia di pollo	q.b.	q.b.
sale / aromi		
<u>Spinaci all'agro</u>	150	180
Spinaci-	15	20
Lirnone	4	4
Olio extra vergine d'oliva	q.b.	q.b.
Sale / aglio		

	quantità pro-capite in grammi	
	Materna	Elementare / Media
<u>Minestrone di riso</u>	50	50
Riso parboiled	80	90
Verdure miste	20	30
Pomodori	4	4
Olio extra vergine d'oliva	q.b.	q.b.
sale		
Parmigiano o grana grattugiato	4	5
<u>Frittata al forno</u>		
Uova	1	1
Olio extra vergine d'oliva / sale	q.b.	q.b.
prezzemolo / parmigiano	q.b.	q.b.
<u>Piselli con prosciutto</u>	150	180
Piselli	15	18
Prosciutto	3	4
Olio extra vergine d'oliva	q.b.	q.b.
Sale		

	quantità pro-capite in grammi	
	Materna	Elementare / Media
<u>Pasta e patate</u>	50	50
Pasta	60	60
Patate	10	15
Carote, sedano e cipolla	5	6
Parmigiano o grana grattugiato	4	4
Olio extra vergine d'oliva	q.b.	q.b.
Sale e brodo	50	70
<u>Mozzarella</u>		
<u>Fagiolini all'insalata</u>	150	200
Fagiolini	4	4
Olio extra vergine d'oliva	q.b.	q.b.
aglio / sale		

pag. 3

Le grammature proposte si riferiscono agli alimenti a crudo ed al netto degli scarti (solo parte edibile)

TABELLA DIETETICA
MENU' SCOLASTICO - 4^ SETTIMANA

LUNEDI' - 4^ SETTIMANA		quantità pro-capite grammi	
	Materna	Elementare	Media
Pasta al pomodoro	60	70	80
Pasta	60	70	80
Pomodori pelati e passati	5	6	8
parmigiano o grana grattugiato	4	4	5
Olio extra vergine d'oliva	q.b.	q.b.	q.b.
sale / cipolle	49	50	70
<u>Prosciutto cotto</u>			
<u>Spinaci al burro</u>			
Spinaci	120	150	180
Burro	3	5	6
Parmigiano o grana grattugiato	2	3	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

MARTEDI' - 4^ SETTIMANA		quantità pro-capite grammi	
	Materna	Elementare	Media
Pasta e zucchine	60	70	80
Pasta	30	40	40
Zucchine	20	30	30
Pomodori pelati	4	4	5
Olio extra vergine d'oliva	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	5	5	6
Parmigiano o grana grattugiato			
<u>Petto di pollo in cotoletta</u>			
Petto di pollo	70	80	100
Uova	1 ogni 5 raz.	1 ogni 5 raz.	1 ogni 5 raz.
Olio extra vergine d'oliva	3	3	5
Pane grattugiato / sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pure' di patate</u>			
Patate fresche	100	150	200
Latte intero	15	20	30
Burro	4	6	8
Parmigiano Reggiano	3	4	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

PAG 4

Le grammature proposte si riferiscono agli alimenti a crudo ed al netto degli scarti (solo parte edibile)

MERCOLEDI' - 4^ SETTIMANA		quantità pro-capite grammi	
	Materna	Elementare	Media
<u>Risotto agli spinaci</u>			
riso	60	70	80
brodo	q.b.	q.b.	q.b.
spinaci passati	30	40	50
Parmigiano o grana grattugiato	5	6	7
Sale e cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	6
<u>Scaloppine di Vitello</u>			
Fettine di vitello 1° taglio	70	80	100
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
Farina / sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Mais</u>			
Olio extra vergine d'oliva	120	140	160
Sale	4	4	4
	q.b.	q.b.	q.b.

GIOVEDI' - 4^ SETTIMANA		quantità pro-capite grammi	
	Materna	Elementare	Media
<u>Gnocchetti sardi al pomodoro</u>			
Gnocchetti sardi	60	70	80
Pomodori pelati e passati	50	60	70
Parmigiano o grana grattugiato	5	6	8
Sale / cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
<u>Bocconcini</u>			
Bocconcino	50	70	100
<u>Fagiolini all'insalata</u>			
Fagiolini	150	200	200
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4
aglio / sale	q.b.	q.b.	q.b.

VENERDI' - 4^ SETTIMANA		quantità pro-capite grammi	
	Materna	Elementare	Media
<u>Pasta e piselli</u>			
Pasta	60	70	80
Piselli	30	40	40
Pomodori pelati	20	30	30
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano o grana grattugiato	5	5	6
<u>Merluzzo gratinato</u>			
Merluzzo	100	120	120
Pane grattugiato	10	10	10
Aglio / prezzemolo sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	4	5	5
<u>Carote all'insalata</u>			
Carote fresche	100	100	120
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
Sale / aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.


 Dott. Francesco Pollicchio
 Dirigente Medico, O. SIAN
 CASTELAVELLINO

